

Stage CEN en ligne - 16-17 mars 2024 – Bayeux

Compte-rendu et bilan

Aperçu Technique	Consignes / Remarques	Observations
<p style="text-align: center;">SAMEDI MATIN</p> <p>R. Dalessandro Préparation : 8 pièces de brocart Aï Hanmi Katate Dori</p> <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Kokyu Nage. Sortie à l'intérieur. <p>Sans projection puis avec.</p> <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Ikkyo Omote. ⑩ Chokusen Irimi Nage avec sortie à l'extérieur. <p>Shomen Uchi Nikkyo Ura</p> <p>X. Boucher Shomen mains nues. Suburis au bokken : Men Ushi & Kiri Gaeshi. Tachi Dori : Aïté coupe Shomen. Tori entre intérieur ou extérieur avec atemi au visage ou au ventre. Avec 1 puis 2 partenaires. Kumitachi : Tori ouvre, Aïté arme Shomen et Tori pique à la gorge.</p> <p>Kumitachi : sur Shomen Uchi, coupe Kesa Giri puis Yokomen. Mains nues : Shomen Uchi Irimi Nage</p>	<p>Ne pas laisser descendre la coupe. Sortir de la ligne d'attaque mais rester sur l'axe d'Aïté pour prendre le contrôle de son centre. Le bras donne la distance (« bras impliable », ni tendu ni plié). Il monte Shomen comme au bokken.</p> <p>Bien descendre la coupe. Ne pas tirer le bras, ni forcer, ni pousser... (« Ça l'énerve ! »)</p> <p>Épaules relâchées, on va chercher loin. On cherche les mêmes sensations.</p> <p>Ne pas piquer avec les bras mais avec le centre, épaules relâchées.</p> <p>On retrouve à mains nues les sensations du Kumitachi précédent.</p>	<p>Construction claire de la technique à partir de l'entrée Irimi. Les Fondamentaux sont très appuyés et bien définis (engagement du centre et des hanches, Maaï, insistance sur les axes...).</p> <p>Insistance sur le relâchement et sur l'harmonisation avec Aïté. Pas de précipitation, pas de force.</p>
<p style="text-align: center;">SAMEDI APRES-MIDI</p> <p>X. Boucher Préparation : automassages Dô In</p>		<p>Préparation jamais pratiquées par certains pratiquants, surprenante et très vivifiante.</p>

<p>Ukemis arrière.</p> <p>Ukemis avant en reculant la jambe avant. Gyaku Hanmi Katate Dori Tenkan. Ushiro Ryote Dori</p> <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Kokyu puis variante ⑩ Ikkyo ⑩ Nikkyo ⑩ Jyu waza <p>R. Dalessandro Gyaku Hanmi Katate Dori Tai No Henka Ushiro Ryote Dori</p> <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Sankyo ⑩ Irimi ⑩ Shiho Nage ⑩ Kote Gaeshi <p>Hanmi Handachi Katate dori</p> <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Ikkyo ⑩ Soto Kaiten Nage <p>Kokyu Ho</p>	<p>La jambe revient loin devant, ce qui donne une impression de surplace.</p> <p>On retrouve Ameno Tori Fune. C'est le centre qui projette et pas le bras.</p> <p>Importance du relâchement, on « ne donne rien » à Aïté. Sur Sankyo la direction vient toute seule, dans l'alignement du bras. Sur Irimi les deux bras descendent ensemble. Sur Shiho Nage on travaille sur la seconde main et il faut toujours sentir où se trouve Aïté.</p> <p>Entrée en Tai No Henka plutôt que de diriger vers le bas. Contrôle de la tête d'Aïté sur SKN.</p>	<p>Les ukemis aussi en ont surpris quelques-uns.</p> <p>Toujours beaucoup d'insistance sur le centrage et la relation au partenaire.</p> <p>Unité du corps, disponibilité et relâchement. On cherche à effectuer les mouvements sans heurt.</p>
<p style="text-align: center;">DIMANCHE MATIN</p> <p>R. Dalessandro Katate Dori Kokyu Nage Hanmi Handachi Waza Katate Dori</p> <ul style="list-style-type: none"> ⑩ Nikkyo ⑩ Shiho Nage <p>X. Boucher Chudan Tsuki Tenkan Exercice de ressenti avec le jo posé entre les centres des partenaires. Jo Nage Jo Dori Shiho Nage Jo Dori Kokyu Nage</p>	<p>Ouverture des hanches pour descendre. Déplacement du centre de Tori pendant sa rotation</p> <p>On guide le mouvement d'Aïté.</p> <p>On retrouve Ameno Tori Fune Avec ou sans Tenkan.</p>	<p>L'exercice de ressenti avec le jo est très subtil, assez difficile. Les sensations peuvent être très légères à travers le keikogi et le hakama.</p> <p>On travaille sur la disponibilité et la relation.</p>

Le bilan du stage est très positif. 63 participants le samedi et 31 le dimanche matin. Le dojo de Bayeux, grand et lumineux, s'est révélé parfait pour accueillir le stage.

Les enseignements de Dalessandro Senseï et de Boucher Senseï ont été très appréciés. Leurs approches différentes mais complémentaires ont ouvert de nombreuses perspectives de travail. Dalessandro Senseï a beaucoup insisté sur la construction et la structure des techniques ainsi que sur l'unité du corps quand Boucher Senseï a davantage appuyé sur les sensations, le regard et la relation, l'harmonisation avec le partenaire.

Les Fondamentaux ont été omniprésents durant tout le week-end : ne pas utiliser de force, engager les hanches et le centre avec un corps unifié, sortir de l'axe d'Aïté en gardant le contrôle sur le sien, conserver son Maaï, par exemple via la position du bras, Metsuke, Shiseï, Kamae, Kokyu Ryoku, Irimi...

Ce qui ressort également du stage est l'importance de l'écoute de l'autre, autant dans le rôle d'Aïté que dans celui de Tori, afin de ne pas tomber dans des automatismes. Pour Tori il s'agit de ne pas toujours réaliser la même entrée, le même déplacement quelle que soit la force de l'attaque, la corpulence, l'ancienneté d'Aïté. Pour ce dernier il est question de ne pas s'abandonner dans l'attaque et de rester présent, centré et à l'écoute de Tori afin de percevoir les failles et d'éventuellement réaliser un Kaeshi Waza. Cela est à rapprocher de la notion de Sunao développée dans un article récent de Robert Le Vourc'h : vigilance, sincérité, disponibilité.

